

قواعد یک زندگی

سید مهدی قانع



۱۰۲

بسم الله الرحمن الرحیم

رهنمای ۱۰۲ (قواعد زندگی)

نویسنده:

مهدی قانع

ناشر چاپی:

انتشارات آستان قدس رضوی - به نشر

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

رهنمای ۱۰۲ (قواعد زندگی)

مشخصات کتاب

سرشناسه : قانع، سیدمهدی، ۱۳۴۰ -

عنوان و نام پدیدآور : قواعد یک زندگی/ سیدمهدی قانع ؛ تهیه تنظیم اداره پاسخ گویی به سوالات دینی آستان قدس رضوی.

مشخصات نشر : مشهد: آستان قدس رضوی،شرکت به نشر، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۷۲ ص.: ؛ ۱۱×۱۷س م.

فروست : آستان قدس رضوی، شرکت به نشر؛ ۲۱۹۷ .رهنما؛ ۱۰۲.

شابک : ۴۵۰۰۰ ریال ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۲۷۰۲-۲:

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع : زناشویی -- ارتباط -- به زبان ساده

موضوع : Communication in marriage -- Popular works

شناسه افزوده : آستان قدس رضوی. اداره پاسخگویی به سئوالات دینی و اطلاع رسانی

شناسه افزوده : شرکت به نشر(انتشارات آستان قدس رضوی)

شناسه افزوده : Behnashr Company(Astan Quds Razavi Publications)

رده بندی کنگره : HQ۷۴۳/ق۲۳ق۹ ۱۳۹۶

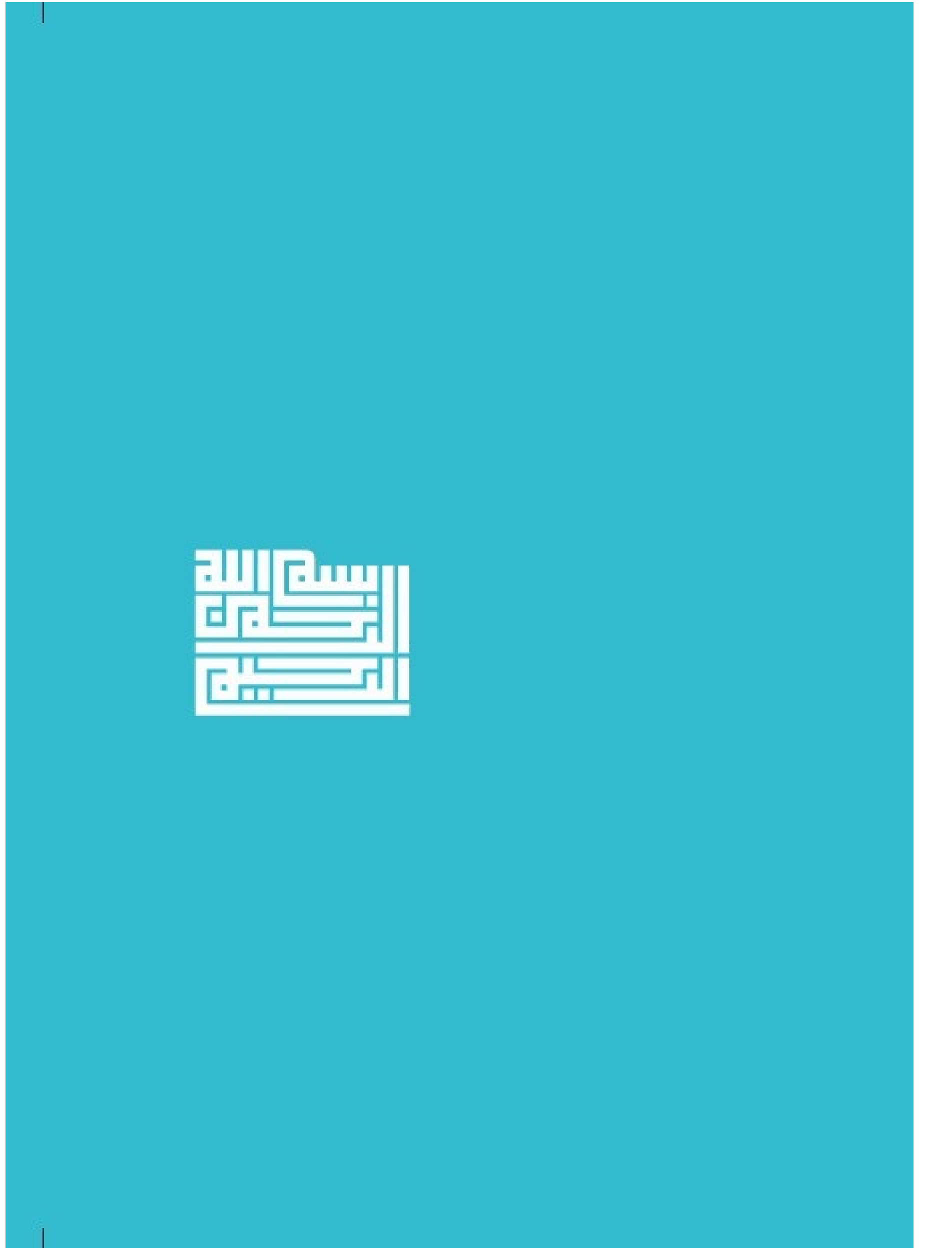
رده بندی دیویی : ۳۰۶/۸۱

شماره کتابشناسی ملی : ۴۷۲۴۰۷۴

ص:۱

اشاره

تصویر



ص:۲

تصویر


راه آفتاب
خوش‌خلقی و رفتار نیکو با همسر را اصل می‌دانست و می‌فرمود: «در قیامت، آن کسی به من نزدیک‌تر است که در دنیا خوش‌اخلاق و با خانوادهٔ خود نیکوخلق‌تر باشد.»
ابراهیم بن محمد حموی جوینی، مسند الامام الرضا(ع)، ج۱، ص۲۹۷.

قواعد یک زندگی (سیدمهدی قانع)

تصویر



ص:۴

قواعد یک زندگی

دریچه:

در این کتاب می آموزیم:

۱-چه انتظاراتی از زندگی خود داشته باشیم؟

۲-چگونه احساسات خود را مطرح کنیم؟

۳-چگونه مدیر مالی خوبی باشیم؟

۴-با بدگمانی و خشم خود چه کنیم؟

۵-مربیان ناباب جدید زندگی، چه کسانی هستند؟

ص:۷

تصویر



ص:۸

درآمد

می گویند استادی بود کوزه گر و باتجربه. کوزه های لعابی می ساخت و بی شمار مشتری داشت. نزد وی، شاگردی زرنگ شاگردی می کرد. او می کوشید همهٔ تجربه های استاد را فرا بگیرد تا روزی، رقیبش شود. سرانجام روزی فرا رسید که شاگرد، همهٔ کارهای استاد را آموخت. کم کم شروع کرد به بهانه گرفتن و زمزمهٔ رفتن سردادن. شاگرد می گفت: «می خواهم برای خودم کارگاهی راه بیندازم و سود بیشتری ببرم.»

استاد کوزه گر هرچه از شاگرد خواهش کرد که مدتی دیگر نزد او بماند تا هم کار بیشتری یاد بگیرد و هم او شاگرد دیگری پیدا کند، پسرک قبول نکرد. استاد را دست تنها گذاشت و رفت و کارگاهی راه انداخت و مشغول کار شد. او همان طورکه یاد گرفته بود، کاسه ها را ساخت و رنگ کرد و روی آن را لعاب داد و در کوره گذاشت. اما هرچه دقت می کرد، می دید رنگ کاسه های او مات می شود و به شفافیت لعاب کاسه های استاد نیست.

شاگرد فهمید که تمام اسرار کار را یاد نگرفته است. نزد استاد رفت و مشکل خود را گفت و از استاد خواهش کرد او را راهنمایی کند. استاد

گفت: «درست است که هر شاگردی بایـد روزی اسـتاد شود، ولی تو مرا بدموقع تنها گذاشتی. بیا یک سال اینجا بمان تا راز و رمز کار را به تو بیاموزم.»

شاگرد قبول کرد و یک سال آنجا مانـد؛ ولی هرچه دقت می کرد، متوجه اشـتباه خودش نمی شد. روزی اسـتاد صدایش زد و گفت: «بیـا تـا بگویم که چرا لعـاب کـاسه هـای تو مـات می شود.» اسـتاد کنـار کوره ایسـتاد و کـاسه ها را گرفت تا در کوره بگذارد. به شاگردش گفت: «چشم هایت را باز کن تا فوت و فن کار را یاد بگیری.»

اسـتاد هنگام گذاشـتن کاسه ها در کوره، به آن ها چنـد فوت می کرد. بعد از او پرسـید: «فهمیدی؟» شاگرد گفت: «نه.» اسـتاد کاسـهٔ دیگری برداشت و چنـد فوت محکم به آن کرد و گردوخـاکی را که از آن برخاسـته بود، به شـاگرد نشان داد و گفت: «این فوت و فن کار است. این کاسه که چنـد روز در کارگاه می مانَد، پر از گرد و خاک می شود. در کوره این گرد و خاک با لعاب مخلوط می شود و رنگ لعاب را کـدر می کنـد. وقتی آن را فوت می کنیم، گرد و غبار پاک می شود و لعاب خالص پخته می شود و رنگش شفاف می شود. حالا پیِ کارت برو. همهٔ کارهایت درست بود؛ فقط همین فوت را کم داشت.»

ممکن است در زنـدگی ما همه چیز درست باشـد و فقط یک فوتش مانـده باشد. اگر کسـی این فوت آخر را به ما یاد دهد، با آن می توانیم رنگ زندگی را شاداب و شفاف سازیم.

ص:۱۰

فصل اول: زندگی هم قانون اساسی می خواهد

اشاره

تصویر



ص:۱۱

تصویر



ص:۱۲

می گفت: اگر این بار برای گزینش همسر اقدام کنم، نخست از همسر آیندهٔ خود می پرسم: «در جریان زندگی، هنگامی که دربارهٔ موضوعی ارزشی مثل ارتباط با نامحرم، باهم دچار اختلاف شدیم، برای حل آن، به چه قانونی عمل می کنی؟»

گفتم: در آغاز زندگی این حرف ها چیست که می زنی؟ زندگی براساس عشق و محبت و عاطفه پایدار می ماند، نه قانون!

گفت: این ها که تو می گویی، حرف های قشنگی است؛ اما کسی که در اصل و اساس با تو اختلاف دارد، می شود این شعر سعدی:

خانه از پای بست ویران است خواجه در بند نقش ایوانست

گفتم: روشن تر بگو.

گفت: خانوادهٔ همسر پیشینم به ظاهر مذهبی بودند. با همین نگاه عقد را خواندیم؛ اما در مراسم عروسی دیدم محرم و نامحرم باهم دست می دهند. با خودم گفتم: «شاید همه محرم هستند و من خبر ندارم.» هنگامی که می خواست جلوی همهٔ مهمان ها برقصد، عرق سردی بر تمام وجودم نشست. پرسیدم: «عزیزم، مگر حرام نیست؟» گفت: «یک شبه دیگه. رسم شده.» خلاصه بعد از مدتی، در زندگی دیدم

با این عبارت «رسم»، تمام مباحث عاطفی و دینی را نادیده و گاه به سخره می گیرد. خودم را از شرش خلاص کردم. تقصیر خودم بود. باید روز اول خیلی راحت می پرسیدم: «به هنگام اختلاف، چه چیزی ملاک قضاوت های ما باشد؟» باید به قانونی که برای دو طرف محترم است، گردن بنهیم.

به راستی برخی تجربه ها چه گران به دست می آید. زن و مرد به مانند دو شریک هستند که سرمایهٔ مادی و عمر خود را در اختیار هم قرار می دهند. آنان باید براساس قانونی از این سرمایه ها استفاده کنند، تا هم در دنیا آسایش و آرامش داشته باشند و هم در آخرت سعادتمند شوند. چه قانونی بهتر از دستورهای دینی وجود دارد؟

بکوشید برای زمانی که فضای عاطفی خوبی بین شما برقرار است، انتظاراتتان ازهم را مشخص کنید تا وظایف و حدود روابطتان معین شود؛ وگرنه دقیقاً نمی دانید در برابر یکدیگر چه وظایفی به عهده دارید. برای مثال، وقتی وارد خانه می شوید، انتظار دارید همسرتان با شما چگونه رفتار کند؟ یا در رفت وآمد با خویشان، به همسرتان گفته اید که چه انتظارهایی از او دارید؟

از اختلاف های اساسی در زندگی، اختلاف در نگرش به موضوع هایی مانند زندگی خوب و عشق است. بهتر است مقصود از «زندگی خوب» و «عشق» را برای هم توضیح دهید.

ص:۱۴

خلاصه: بهترین قانون

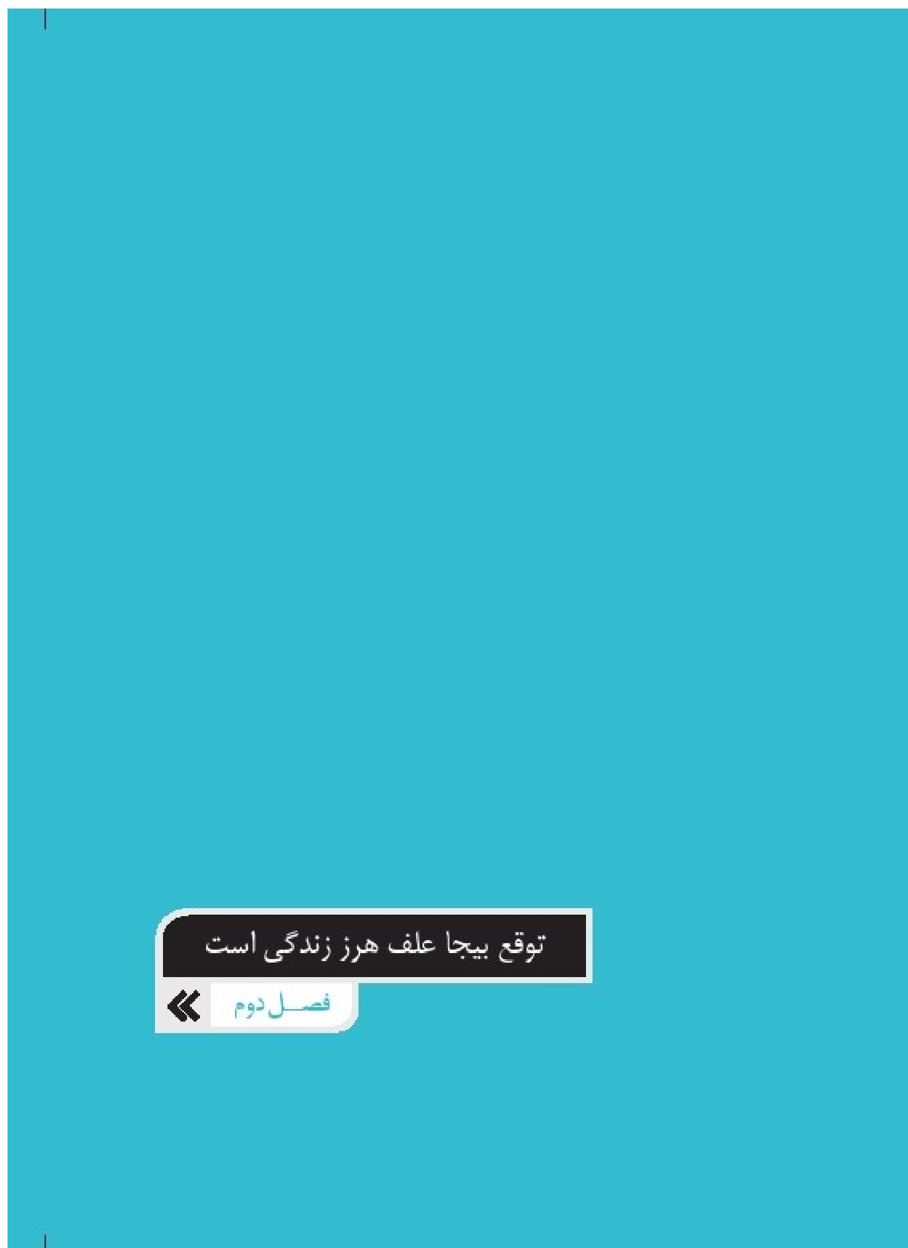
زندگی بر قانون استوار شده و با عشق و محبت، زیبا و روان می شود. زندگی نیازمند قانونی محترم برای دو طرف است. همسران هنگام اختلاف نظر، به این قانون مراجعه می کنند. بهترین و عادلانه ترین قانون همان دستورهای دینی و حقوق برشمرده شده در آموزه های قرآن و سنت معصومان است.

ص:۱۵

فصل دوم: توقع بیجا علف هرز زندگی است

اشاره

تصویر



ص:۱۷

تصویر



ص:۱۸

«توقع» یا «انتظار از دیگری» دو عبارتی است که از همان آغاز زنـدگی در ذهن زن و شوهر شـکل می گیرد. این، مسـئلهٔ بـدی نیست؛ امـا واقعیت این است که بیشتر افرادی که وارد زنـدگی زنـاشویی می شونـد، چمـدانی از توقعـات غیرعقلانـی و تخیلی دربارهٔ ازدواج را نیز به همراه خود می برنـد. آن ها توقع دارند این خواسـته ها را در وجود خود یا شـریک زندگی شان ببینند. هنگامی که آن ها را مشاهـده نمی کننـد، انگشت اتهام را به سوی طرف مقابل می گیرنـد و حق را به جانب خود می دهنـد و برای خود دل می سوزاننـد. همین، ریشـهٔ بسـیاری از اختلاف ها و سـردی هاست. بنابراین اگر انتظارات واقعی را از غیرواقعی تشخیص ندهید و آن ها را کنار نگذارید، فضایی سرد و افسرده و لجبازی ایجاد خواهید کرد.

میزان احساس خوشـبختی شـما، بستگی دارد به میزان برآورده شدن توقعاتتان. هرچه توقعات شما بیشتر باشد، دیرتر خوشبختی را احساس می کنیـد؛ به خصوص اگر این توقع و آرزو، از واقعیات زنـدگی شـما و همسـرتان دور باشـد. مثلاً اگر توقع داشـته باشـید همسـرتان همواره به گونه ای رفتار کند که شـما دوست دارید، اسباب رنج و اندوه خود را فراهم آورده اید. در مقابل، اگر شما از همسرتان توقعاتی منطقی و

بر مبنای واقعیات زندگی خود داشته باشید، به احتمال زیاد، در رابطهٔ زناشویی مأیوس و سرخورده نخواهید شد.

پنجره: کشف اختلافات

زنـدگی مشترک را بازار برآورده شـدن عقـده ها و توقعات پیشـین خود نکنیـد. به امروز و فردا و انتظارات متناسب با واقعیات های زندگی کنونی فکر کنید. همهٔ ازدواج ها براساس مشترکاتی شـکل گرفته است که تعداد آن ها بسـیار کم است. در طول زنـدگی مشترک، با خواسـته های دیگری هم آشـنا می شویـد که برخی از آن ها خواست شـما هم هست و برخی نه. بنابراین، شما و همسرتان باید بکوشید تا اختلاف ها را کشف کرده و برای آن راه حل پیدا کنید.

فوت جانانه

ریشهٔ بسـیاری از توقعات و نیز مشـکلات عصبی در بایدهای ساختگی است. گاهی این باید ها و توقع ها دربارهٔ رفتار و گفتار خودتـان است؛ مثـل اینکه بـدون درنظرگرفتن توانمنـدی خود بگوییـد: «من بایـد حتمـاً چنین بـاشم.» ممکن است دچـار کمال گرایی مطلق شوید و بگویید: «باید همهٔ کارهای من از همه بهتر باشد؛ نظر من کامل ترین نظریه باشد و همسر من از همه بهتر و کامل تر باشد.» دراین صورت است که خود را

همیشه ناموفق می دانید و از همه دور می شوید و بسیاری از نزدیکان که مجبورند در کنار شما باشند، از شما می رنجند.

گاه نیز این بایـد ها دربارهٔ دیگری است؛ مثلاً در نزد خود به این باور می رسـید: «همـهٔ افراد باید همهٔ کارهای مرا تأیید کنند و مرا دوست داشته باشند.» یا بدون توجه به رفتار خود، انتظار دارید دیگر افراد جامعه به شما احترام بگذارند.

خلاصه: آرزوهای دور از دسترس

امیرمؤمنـان، علی می فرمایـد: «ای مردم، من برای شـما از دو چیز می ترسم: پیروی هـوا و هـوس و آرزوهـای دور از دسـترس. پیروی از هوا و هوس انسان را از راه حق باز می دارد و آرزو های دور از دسترس نیز آخرت را به فراموشی می سپارد.»(۱)

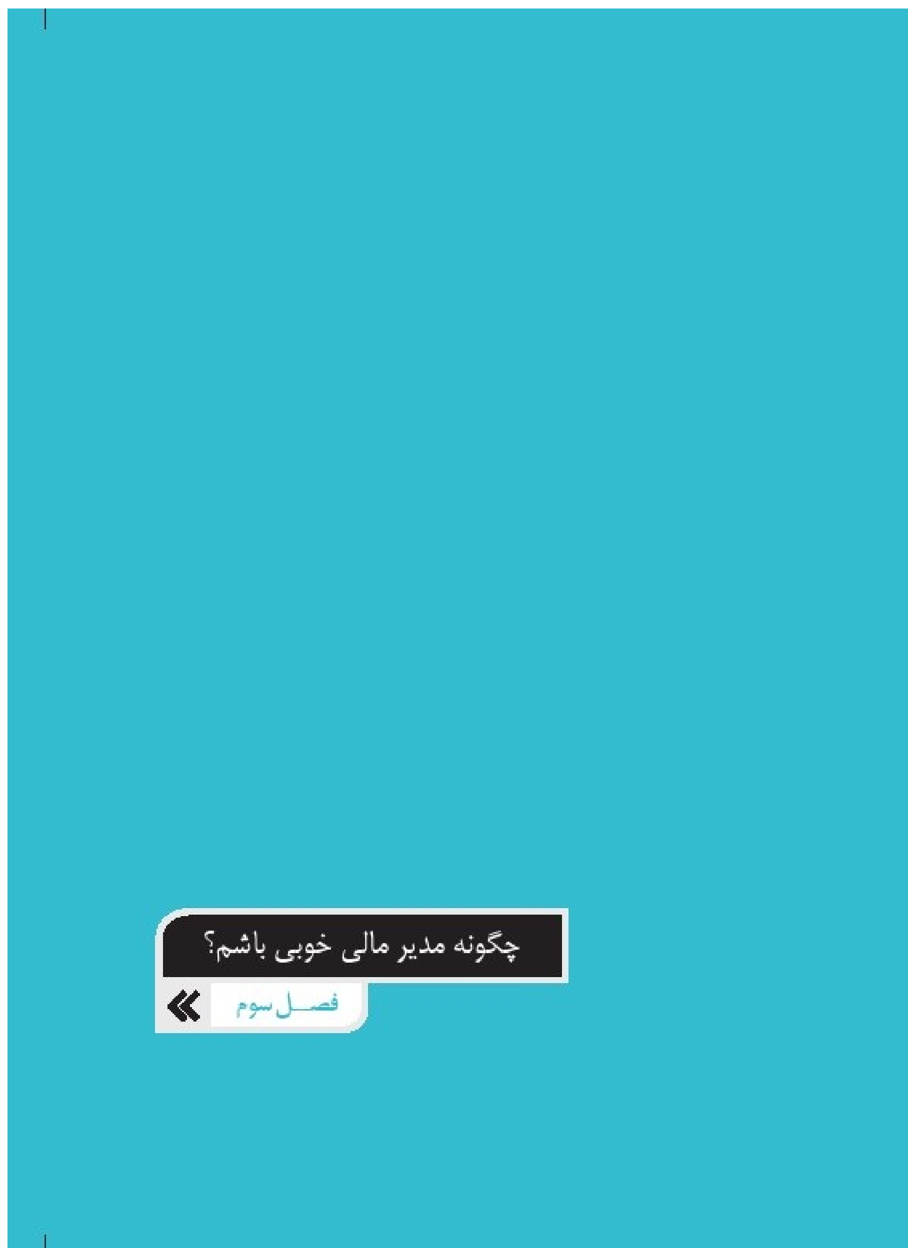
ص:۲۱

۱- . صبحی صالح، نهج البلاغه، ص۸۳، خطبهٔ ۴۲.

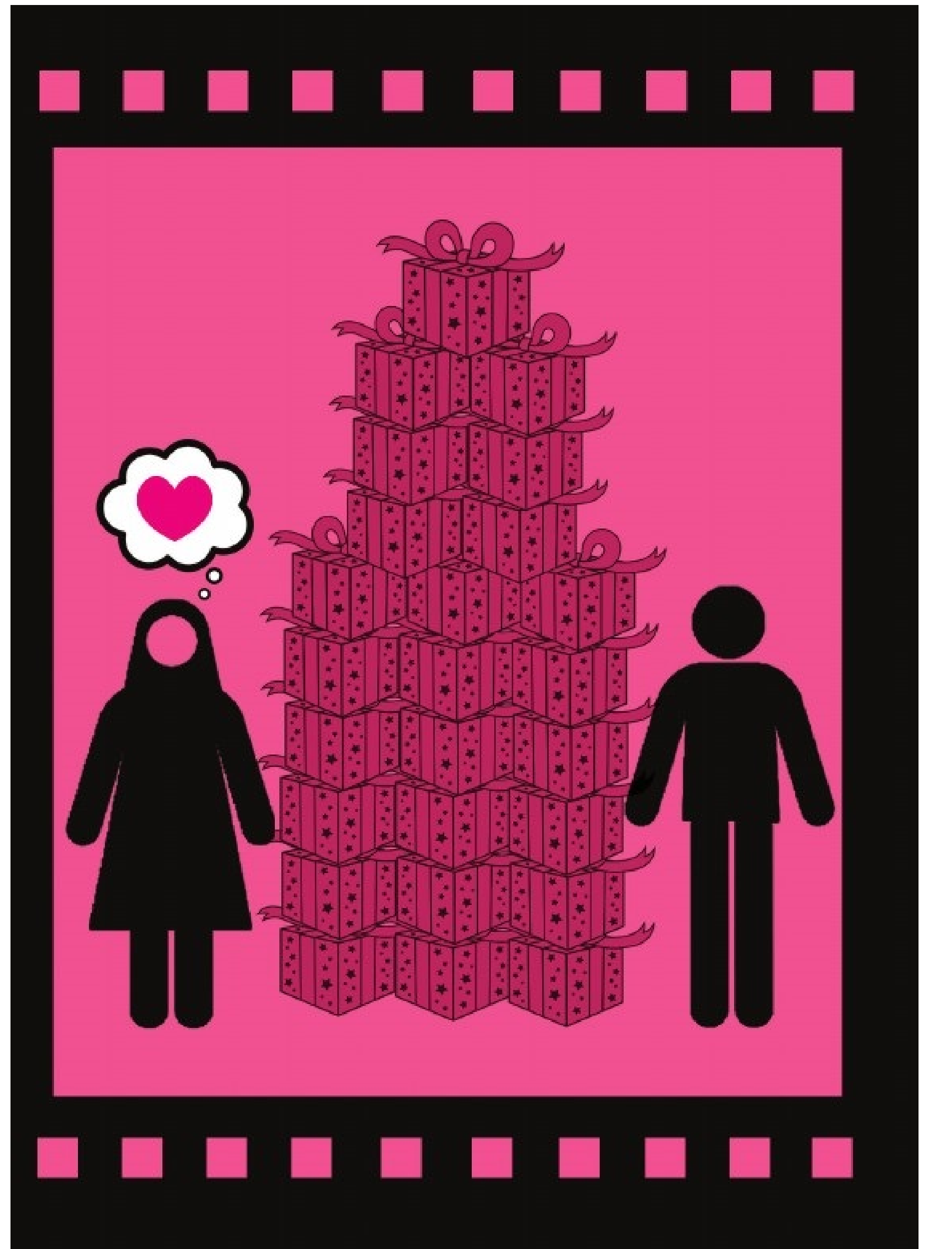
فصل سوم: چگونه مدیر مالی خوبی باشم؟

اشاره

تصویر



تصویر



ص:۲۴

مرد می گوید: گمان می کند من روی گنج نشسته ام. ولخرجی می کند. شوهرخواهرش را به رخ من می کشد! از ماشین همسایه و مبلمان دیگران تعریف می کند. نمی داند مردها با چه جان کندنی پول درمی آورند.

زن می گوید: من هم بین مردم آبرو دارم. می خواهم سری تو سرها داشته باشم. جلوی خویشان و دوستان خجالت می کشم. این خسیس معلوم نیست این پول ها را می خواهد چه کند.

این، نمونه ای از درگیری های لفظی معمول بین برخی همسران است. موضوع از نگاه هرکدام از دو طرف مهم است. در ادامه، بعضی فوت و فن های مالی در خانواده را می گوییم. بدانید نگرش زن و مرد به مسائل مالی خانواده، متفاوت است؛ زیرا مردان با توجه به مسئولیت سرپرستی که بر عهده دارند، در امور مالی، همیشه نگاهشان به نیازهای اساسی و مقابله با پیشامدهاست. در مقابل، ازآنجاکه خانم ها مدیریت اجرایی زندگی را بر عهده دارند، نگاهشان به برطرف شدن نیازهای کنونی به بهترین و زیباترین صورت است. بنابراین خانم ها به نظم و زیبایی و تشریفات دقت بیشتری می کنند و آقایان به کارکردها و کارایی ها. این

باعث می شود زن و شوهر کامل کنندهٔ یکدیگر باشند.

پنجره: بهترین نوع بیان

بهتر است سرپرست خانواده، اعضای خانواده را از میزان بودجه ای که برای گردش امور جاری اختصاص داده است، کاملاً بی خبر نگذارد. این گونه، اعضای خانواده سطح نیازهای خود و حتی هزینه های خانواده را با میزان بودجه هماهنگ می کنند. نیز پایشان به حیطهٔ مسئولیت در امور مالی خانواده باز شود. حتی درصورت لزوم، برای بهتر اداره کردن آن، طرح و برنامه می دهند و همکاری کنند.

ازآنجاکه آقایان، بودجه را با توجه به نیاز های اساسی و پیشامدها بررسی می کنند، اگر درخواستی از آن ها می کنید، باید به آن ها فرصت بررسی بودجه و پیش بینی وقت خرید و تنظیم آن با برنامه ها و نیز بررسی امکان تهیه و... را بدهید. در غیر این صورت، با مخالفت آن ها روبه رو می شوید؛ به خصوص اگر این درخواست را هنگامی مطرح کنید که از کارهای روزانه یا خانه خسته اند.

پس اگر کمبودی در منزل مشاهده می کنید، با کمال محبت و خوش رویی مثلاً این گونه بیان کنید: «عزیزم برای ماه آینده، نه الان و آن هم اگر امکانش بود، به ظرفی برای نگهداری نان نیاز داریم.» یا

«می خواهم در ماه آینده، چادری برای خودم تهیه کنم. اگر هم امکانش نبود، مهم نیست.»

انسان معمولاً به نعمت ها و داشته هایش عادت می کند. این باعث می شود این نعمت ها کمتر به نظرش بیایند. اما در مقابل، کمبودها در نظرش مهم جلوه می کنند. در نگاه به زندگی دیگران نیز داشته های آنان در نظرش مهم جلوه کرده و به کمبود ها و مشکلات ایشان کمتر توجه می کند. همیشه گفته اند رفت وآمد با توانگران انسان را غمگین می سازد. پس انسان های موفق کسانی اند که همیشه توانایی ها و دارایی های خویش را خوب می شناسند و برای آن ها خوب برنامه ریزی می کنند و به موفقیت های بیشتر می رسند. ازاین رو اگر به نعمت های خداوند توجه کرده و تشکر کنیم، توانمندی بیشتری پیدا می کنیم. این همان آیهٔ شریفهٔ قرآن است: «اگر خداوند را شکر کنید، خداوند شما را فزونی می دهد.»(۱)

زنان میزان ارزشمندی و علاقه مندی شوهران به خود را با میزان برآورده شدن خواسته هایشان برآورد می کنند. هر چند وقت یک بار، به همسرتان هدیه دهید. نیاز نیست این هدیه گران قیمت باشد. مهم این است که شما به او نشان دهید دوستش دارید و برایتان ارزشمند است. همین قدر که به او اعلام کنید به یادش بوده اید، کافی است.

پیامبر به سرپرستان خانواده می فرماید: «هرکس به بازار بیاید و

۱- . ابراهیم، ۷.

هـدیه و چیزی بخرد و آن را بـا خود به نزد خانواده اش ببرد،ماننـد کسـی است که صـدقه ای را برای گروهی از مردم نیازمند برده است. اگر این هـدیه را نخست، پیش از پسـران، به دست دختران و بانوان خانه بدهـد و دختران و زنان را شاد کنـد، گویا یک بَرده از فرزندان اسماعیل پیامبر را آزاد ساخته است... .»(۱)

بهتر است مقـداری از بودجـهٔ خـانواده را هرچنـد انـدک، در اختیـار افراد خـانواده تـان به ویژه همسـرتان قرار بدهیـد تـا بتواند هرطورکه نظرش است و هرچه می خواهد، بخرد. این یعنی هدیه کردن عزت نفس به آن ها.

۱- . محمدبن علی بن بابویه، ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، چ۲، قم: دارالشریف الرضی، ۱۴۰۶، ص۲۰۱.

خلاصه: چشم وهم چشمی

هدیه، پرداخت هزینهٔ دوستی است؛ چون تجسم احساسات دربارهٔ دوست است.

چشم وهم چشمی، یعنی زندگی را همیشه از نگاه دیگران دیدن و همیشه حسرت زندگی دیگران را خوردن و از زندگی و خانواده و فرزندان خود ناراضی بودن. چشم وهم چشمی باعث می شود فرد برتری ها و توانمندی های خانوادهٔ خود را نبیند و کار دیگران را به رخ خانواده اش بکشد.

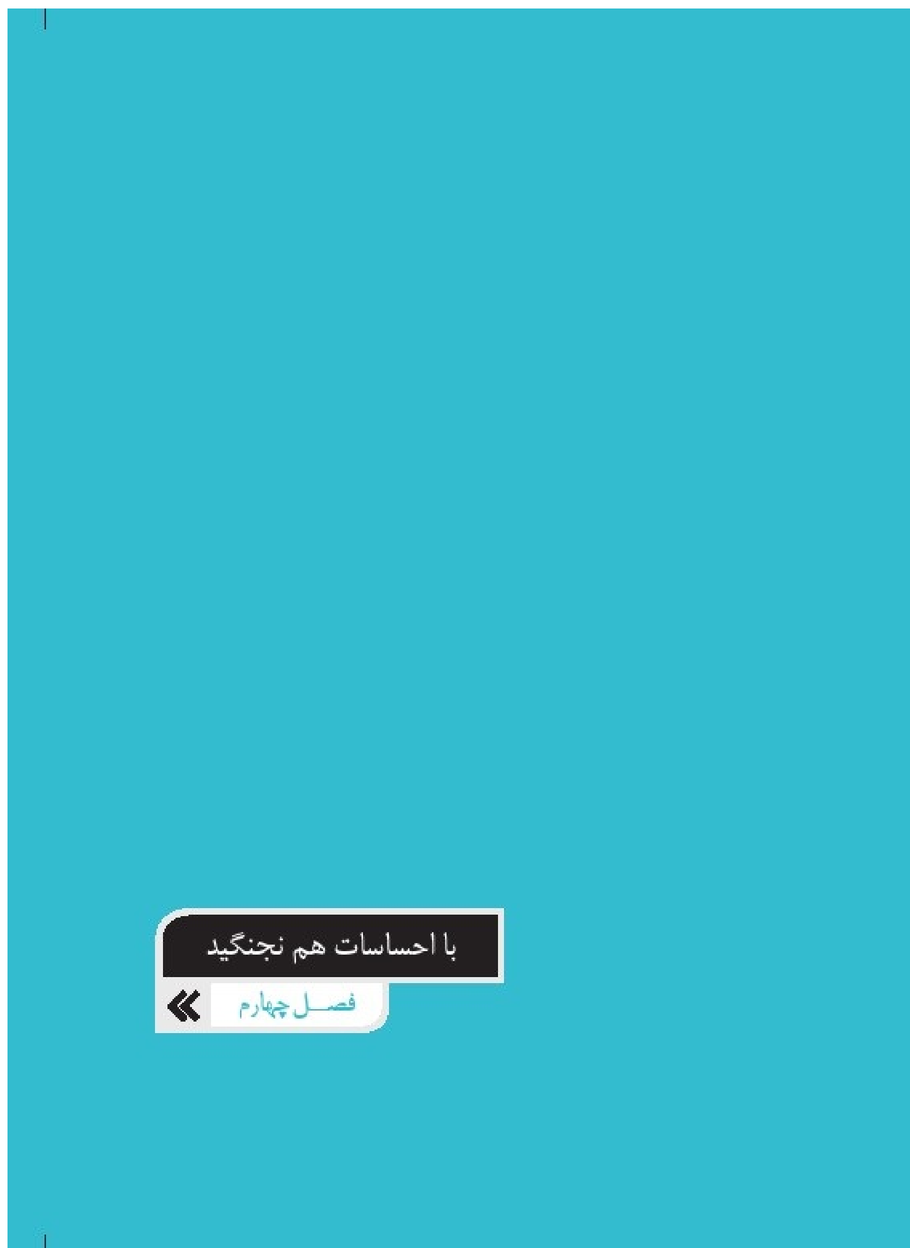
شاکربودن و راضی بودن به داشته ها و توانایی ها، نه تنها عبادت است، بلکه قدرت مدیریت انسان را در برابر کاستی ها فزونی می بخشد.

ص:۲۹

فصل چهارم: با احساسات هم نجنگید

اشاره

تصویر



تصویر



ص:۳۲

بسیاری اوقات، زن و شوهر در کنار هم در خوشی و آرامش هستند؛ اما ناگهان سخن از یکی از اطرافیان پیش می آید. بدگویی یا کنایه و ایرادی که گاه با ضمیر مخاطب همراه است، مانند «مادرت» یا «خواهرت»، احساس طرف مقابل را برمی انگیزد. او به دفاع یا عیب جویی از طرف مقابل کشیده می شود و خود حدس بزنید بقیهٔ ماجرا را. نتیجهٔ این وضعیت، تحقیر طرف مقابل و زخم زدن به شخصیت اوست. این رفتار جز شعله ورشدن آتش کینه و انتقام، چیزی دربرندارد.

پنجره: ویران کردن محبت

غیبت حرام است؛ حتی در خانه و حتی دربارهٔ پدر و مادر و همسر و خویشان و نزدیکان. اگر فرزند دارید، بدانید با غیبت خود، نخستین گام را در آموزش تهاجم و شبیخون به آبروی مردم برداشته اید.

اگر به سلامت و شادابی خانواده علاقه مندید، هیچ گاه احساسات همدیگر را وزن نکنید؛ یعنی به احساس همدیگر دربارهٔ نزدیکان، کار نداشته باشید و آن را نزد خود مقایسه نکنید. این کار، بنای محبت زن

ص:۳۳

و شوهر به یکدیگر را ویران می سازد.

هنگامی که می خواهید انتقادی از نزدیکان و بستگان هم بکنید، تنها نام شخص را بگویید، نه نسبت او با طرف مقابل را. حتی به گونه ای مطرح کنید که گویی با شما هم نسبت دارد. مثلاً هنگامی که دربارهٔ خواهرشوهرتان سخن می گویید، نگویید: «خواهرت»؛ بلکه مثلاً بگویید: «فرزانه خانم، تأثیر بسیاری در شما می گذارد.» او می پرسد: «کدام فرزانه؟» این گونه پاسخ دهید: «فرزانه خانم خودمان، خواهرشوهرم.»

نکتهٔ دیگر اینکه زن و شوهر پس از مدتی که باهم زندگی می کنند، با خوبی های هم آشنا می شوند و بدان عادت می کنند. این عادت کردن باعث می شود دیگر آن خوبی ها به چشمشان نیاید. ازآن پس، کم کم با برخی اختلاف سلیقه های هم آشنا می شوند و این در ذهنشان می ماند تا زمینه ای برای اختلاف های بعدی باشد. بدترین حالت این است که یکی از دو طرف، خوبی های زن یا مردی دیگر را دربارهٔ همین موضوع نزد همسرش مطرح کند. این مقایسه سبب فتنهٔ تازه ای در زندگی می شود و نتیجه ای جز تلخی و سردی کانون خانواده دربرنخواهد داشت.

ازاین رو هرگز همسر خود را با دیگری مقایسه نکنید و از مقایسه ای که نتیجه اش باختن همسر است، به شدت بپرهیزید. نباید همسر جوان و کم تجربهٔ خود را با مادرتان یا زنی دیگر از بستگان مقایسه کنید. نباید شوهر خود را با دیگر مردان، به خصوص شوهرخواهر یا شوهر برخی از بستگان مقایسه کنید.

ص:۳۴

به خاطر داشته باشید همهٔ انسان ها می خواهند همیشه مهم ترین فرد در زندگی همسر خود باشند. به همین سبب، کار و تلاش یا خانه داری و آرایش می کنند تا همان همسر شایسته باشند. در مقابل، دوست دارند به سبب توانایی های خود، تحسینشان شده و به آنان افتخار کنند. وقتی الگویی را مثال می زنید یا حتی به زن یا مردی دیگر خیره می شوید، او خود را شکست خورده می بیند و دلیل این شکست را هم شما می دانید. همین سبب می شود با الگویی که شما معرفی کرده اید، به مخالفت و دشمنی بپردازد. این احساس برای او خیلی سخت است. او باور می کند که باید دقیقاً عین آن الگو عمل کرده و از آن پیروی کند. هر زن و مردی دوست دارد برای توانایی های خودش تحسین شود.

خلاصه: بذر امید

آیا بهتر نیست با تشویق و بیان نکات مثبت همسرتان، توانمندی های او را هدایت کنید و به او اجازه دهید همان زن شایسته ای باشد که هست؟ بدانید اگر به هرکس آزادی بدهید تا خودش باشد، او بهترین فرد می شود. بدانید که ندیدن توانمندی های همسرتان، کاشت بذر ناامیدی در خانه است و به رخ کشیدن برتری های دیگران، کفران نعمت بوده و درک نکردن افراد خانواده، همان طردشدن در خانه است.

ص:۳۵

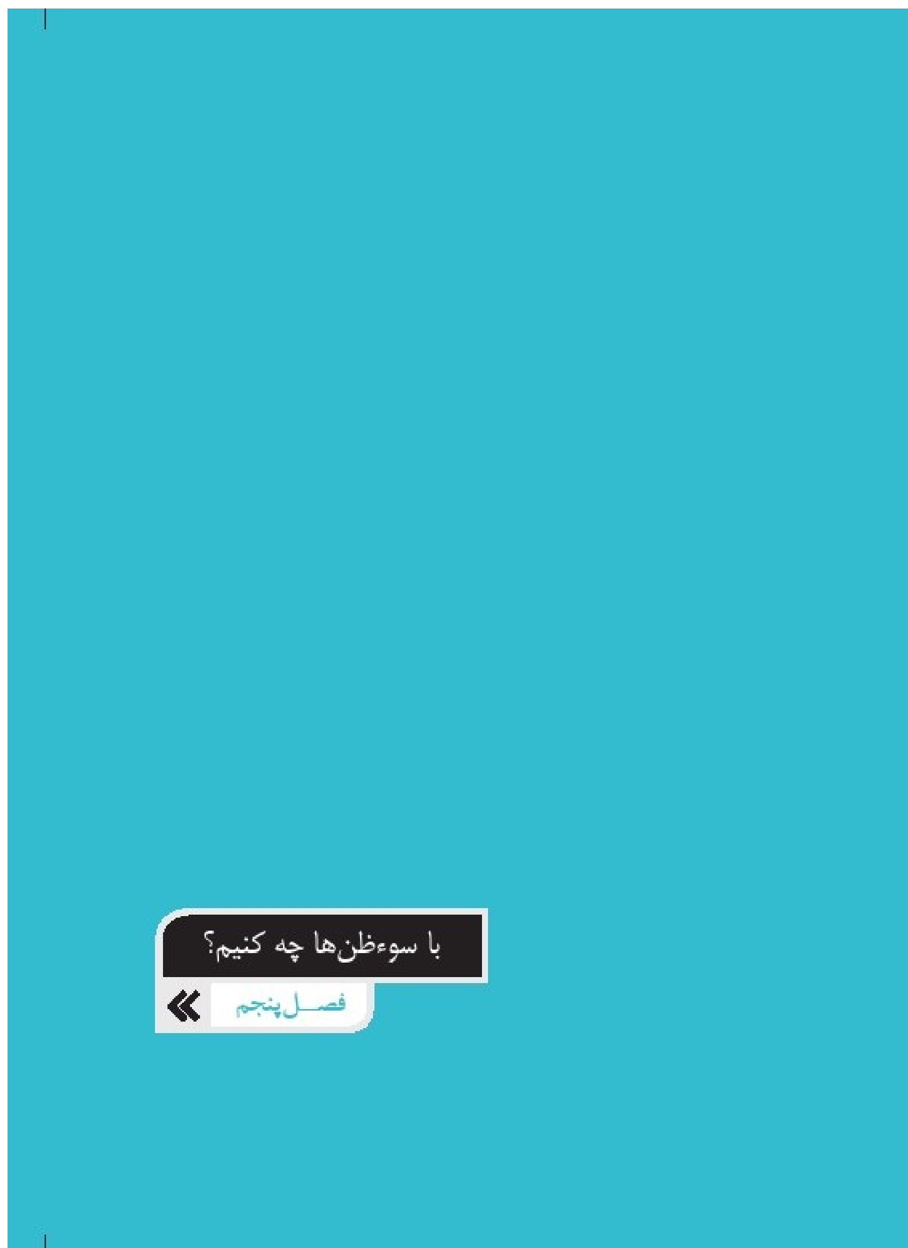
بایـد هر دوی شـما بپذیریـد که پـدر و مادر جایگاه ویژه ای نزد ما ایرانیان و نیز مسـلمانان دارنـد. گاه ممکن است در زنـدگی زناشویی، این جایگاه کم رنگ شود. تجربه نشان داده است که پس از چنـدی، افراد به ریشه ها و خویشان خود بیشتر نگاه می کننـد. ازایـن رو لازم اسـت هر دو این واقعیت را درک کنیـد که بخشـی از زنـدگی همسـرتان، خـانوادهٔ اوست. بهـتر است با خانوادهٔ همسر خود همان گونه رفتار کنید که دوست دارید او با خانوادهٔ شما رفتار کند.

ص:۳۶

فصل پنجم: با سوء ظن ها چه کنیم؟

اشاره

تصویر



ص:۳۷

تصویر



ص:۳۸

زندگی شان تا همین ماه پیش خوب و رؤیایی بود؛ اما اتفاقی ساده مثل لبخندی در مهمانی یا تعریفی از دیگری یا چند رفتار و تماس مشکوک، سبب شد سوء ظن مانند ویروسی خطرناک به جان زندگی شان بیفتد و یک طرف را از درون متلاشی و دیگری را از بیرون تخریب و افسرده کند. این، فضای خانه را سرد و خاموش کرد.

دین به ما آموخته است اگر نتوانستیم علت رفتار مسلمانی را بفهمیم، باید خوش بین باشیم و آن را حمل بر صحت کنیم. حال در زندگی زناشویی، چنانچه این مسئله پیش آمد و به گرهی ذهنی برای شما تبدیل شد، چه مانعی دارد موضوع را خیلی دوستانه از همسرتان بپرسید؟ هر دو باید باور کنید پرسش تنها ازروی سوء ظن نیست؛ بلکه شاید برای پیشگیری از سوء تفاهم باشد. پرسشگری یکی از راه های مدیریت درست و اِعمال ولایت شوهر بر همسر و فرزندان است. بسیار بجا و مفید است که زن و شوهر هنگام مشاهدهٔ رفتار پرسش برانگیز، از هم توضیح بخواهند. در این حالت، طرف مقابل باید با متانت و منطق، پاسخ کافی را در اختیار او بگذارد و تاآنجاکه می تواند، به او در یافتن

پاسخ کمک کند.

پنجره: قضاوت خیالی

امیرمؤمنان می فرمایـد: «عادلانه نیست که براساس خیال و گمان، قضاوت کنیـد.»(۱) پس بایـد از هرگونه پیش داوری دربارهٔ رفتـار و گفتـار همسـر و فرزنـدان خـود بپرهیزیـد. بهـترین منبع برای فهمیـدن رفتـار و گفتـار، خود آنـان هسـتند؛ نه دیگران یا تصورات شما.

جالب است بدانید برخی از سوء ظن ها از درون انسان ریشه می گیرد؛ نه از بیرون. مثلاً گاهی عاطفه و علاقهٔ زیاد زن و شوهر به یکدیگر، سبب می شود از هر حرکت و نگاه مشکوک به آشیانهٔ محبت خویش، احساس نگرانی کنند و درنتیجه در صدد حراست از محبوب خویش برآینـد. این، گاه حالت افراطی پیدا می کند و جلوی فعالیت های اجتماعی همسـر را می گیرد. این گونه، شـخص اسـتقلال و اعتمـاد همسـرش را نادیـده می گیرد و درصورت مخـالفت او، بـدگمانی اش بیشتر می شود. در این موقعیت، بایـد علاـقه و عشق طرف مقابـل را تحسـین کرده و برای جلوگیری از خطرها و نگرانی ها، با او تبادل نظر کنیـد و به دنبال راهکار بگردید.

از حق نمی توان گذشت که ریشهٔ برخی از سوء ظن ها، بیرون از

ص:۴۰

۱- . وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص۳۷۹، حدیث۲۱۸۱۲.

انسان است؛ یعنی مربوط است به محیط کار و زندگی و خویشان و دوستان. معمولاً این عوامل بیرونی در اختیار ما نیست؛ ولی آگاهی از آن ها ضروری است. گاه محیط اجتماع مثل محیط کار و زندگی و خویشان و دوستان، سبب ایجاد سوء ظن در زندگی می شود؛ یعنی فرد این گونه خطرها را در خانه و خانوادهٔ خود انتظار می کشد. کم کم این بدگمانی، در او به صورت باور درمی آید. آنگاه او به مبارزه با اطرافیانش برمی خیزد. اما بهترین کار، جلوگیری از آلودگی ذهن خود و اطرافیان از این گونه مسائل و دوری از تماس با این افراد مبتلا و محیط های آلوده است.

راستی آیا شما معتقدید همه گل و بلبل هستند و هیچ گاه خطا نمی کنند؟ این درست نیست. انسان جایزالخطاست. مهم بازگشت و توجه او به خطای خود و نیز شیوهٔ مواجههٔ شما با این خطا و ترمیم شخصیت خطاکار اوست؛ نه اینکه با اصرار خود، شخصیت او را فرو بپاشید.

خانواده سازمانی است با اهداف دینی، اقتصادی، اجتماعی، عاطفی، جنسی و... که اساس آن، قوانین شریعت و پذیرش ولایت رئیس و سرپرست سازمان است. در خانواده، هریک از افراد به گردن یکدیگر حق و دربارهٔ هم مسئولیت دارند. اعضای خانواده باید این قوانین را رعایت کنند. هرگونه رفتار خارج از این قوانین، عواقب و مجازات هایی خواهد داشت.

ص:۴۱

خلاصه: صداقت و دیانت

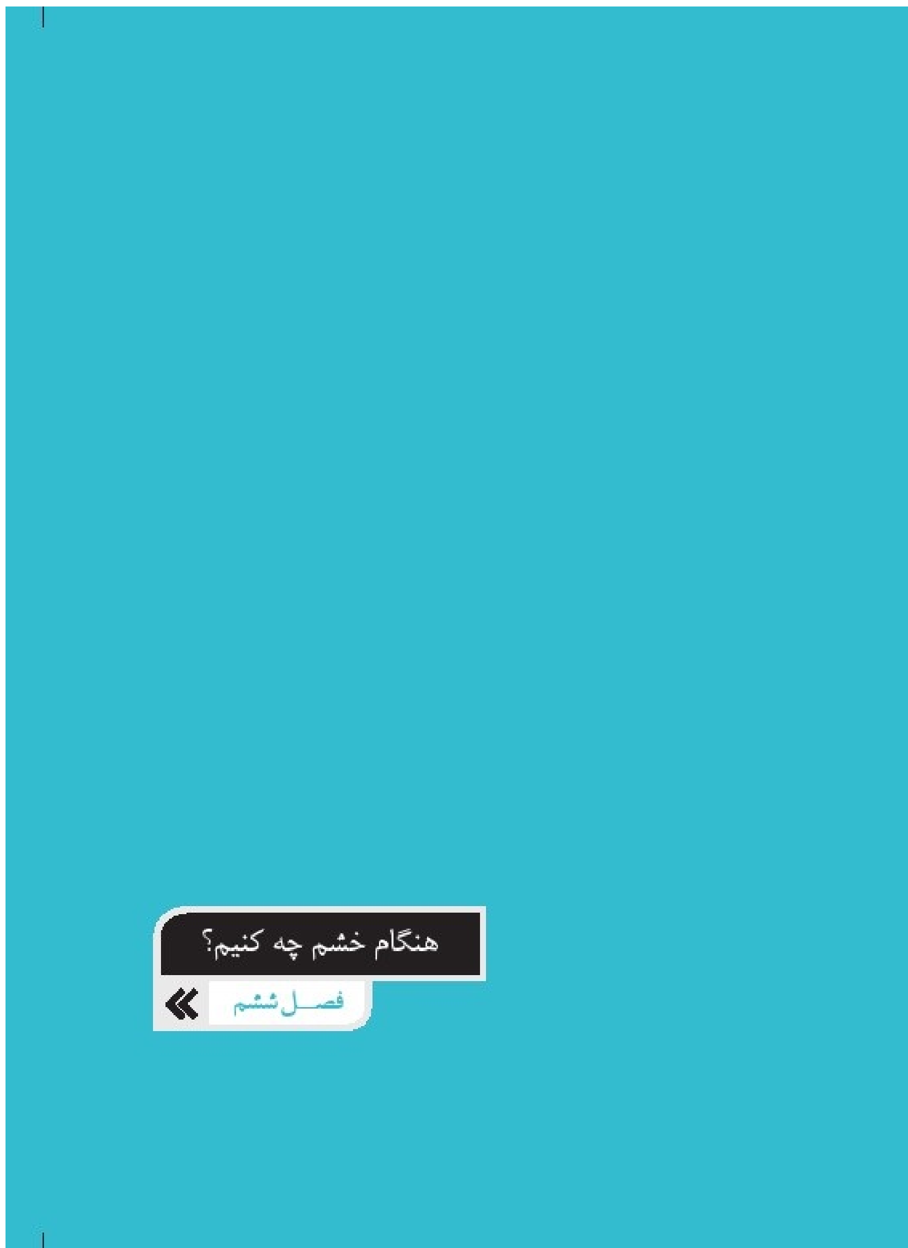
پس از ازدواج، مراقب روابط دوستانهٔ خانوادگی تان باشید. سعی کنید در دید و بازدید ها، حدود شریعت را به خوبی رعایت کنید. با افرادی که در صداقت و دیانت آن ها شک دارید، معاشرت نکنید. بیشتر رفتارها و عادت های ناصحیح و سوء ظن برانگیز، از سست شدن مباحث معنوی و نادیده گرفتن حدود شرع در زندگی و رفت وآمدهای اجتماعی یا رعایت نکردن این اصول در رفتار با جنس مخالف ناشی می شود. بهترین کار این است که اعضای خانواده را به سوی رعایت واجبات و ترک محرمات و رضایت خداوند فرا بخوانید.

ص:۴۲

فصل ششم: هنگام خشم چه کنیم؟

اشاره

تصویر



ص:۴۳

تصویر



ص:۴۴

دارم دیوانه می شوم. همه دزد شده اند! حیا از جامعه رفته است. سراغ هرچه می روی، قیمتش ده برابر شده است. دیگر بچه ها احترام بزرگ تر ها را نگه نمی دارند. این قدرت های بزرگ همه را به روز سیاه نشانده اند!

همهٔ این ها، سبب درد و رنج و خشم شما می شود. این خشم ممکن است به هر بهانه ای خود را نشان دهد. به یاد داشته باشید که نمی توانید خشم را حذف کنید. حتی اگر هم می توانستید، نباید چنین می کردید. بسیاری از مشکلات خانوادگی و اجتماعی و تربیتی و نیز مسائل اقتصادی و حتی جهانی، در اختیار ما نیست. همهٔ این ها ممکن است موجب درد و اندوه و خشم ما شود. اصل وجود خشم طبیعی است؛ اما در برخی زمینه ها لازم است خشم خود را مهار کنید. پس باید شیوه های گوناگون ابراز خشم به صورت کنترل شده را فرا بگیرید تا بتوانید خشم خود را به گونه ای سازنده به دیگران نشان دهید. مثلاً برای طرف مقابل، صادقانه مشخص کنید چه احساسی دارید: کینه، عصبانیت، نفرت، انتقام و... . نیز می توانید برای نشان دادن خشمتان، با افراد خانواده صحبت کنید؛ مثلاً بگویید: «این کار مرا ناراحت کرده است.» برخی افراد نوشتن

دربارهٔ خشم خود یا نقاشی کردن را انتخاب می کنند. برخی دیگر نیز خود را به کاری در خانه مشغول می کنند؛ قدم می زنند یا ورزش می کنند. در دستورهای دینی آمده است که درحال خشم، تصمیم نگیریم و برای کاهش آن، تغییر موقعیت بدهیم؛ مثلاً اگر ایستاده ایم، بنشینیم.

پنجره: تصمیم درست

امام باقر می فرماید: «خشم، زبانهٔ آتشی است که شیطان آن را در قلب فرزند آدم می افروزد. هنگامی که یکی از شما خشمگین می شود، چشمانش سرخ شده و رگ های گردنش برآمده می شود و شیطان در او فرو می رود. اگر یکی از شما از این حالت بر خود ترسید، فوراً بر زمین بنشیند تا همان هنگام، پلیدی شیطان از او برود.»(۱)

هنگام خشم از کلمات تحریک کننده استفاده نکنید: «این افتضاحه»، «از این بدتر نمی شه»، «همه اش خراب شد.» به دنبال این واژه ها، بیشتر، تصمیمات اضطراری و عجولانه و ناقص و حتی نادرست به ذهن خطور می کند. بهتر است کلمات تفکربرانگیز، به کار ببرید: «کمی کارمان بیشتر شد»، «هرچند سخته، باید دوباره از نو شروع کنیم»، «با این کار، آدم دستپاچه و آشفته می شه»، «این تجربه با هزینه به دستم رسید؛ ولی

۱- . محمدبن یعقوب بن اسحاق کلینی، الکافی، ج ۲، چ۴، تهران: اسلامیه، ۱۴۰۷، ص۳۰۴، حدیث۱۲.

عیب ندارد»، « فعلاً نمی تونم تصمیم بگیرم.»

تلاش کنید از کلمات دستوری و کلی مانند هرگز، باید، همیشه، هیچ وقت و حتماً یا جملات سیاه و سفید کمتر استفاده کنید: «فرزند من باید بیست بگیرد»، «همسر من هیچ وقت نباید اشتباه کند»، «هیچ کس نباید فرزند من را با چنین لباسی می دید.» بهتر است بگویید: «خیلی دوست داشتم نمره های فرزندم بیست می شد» یا «کمتر احتمال می دادم همسرم این اشتباه را مرتکب شود» و «در شأن ما نبود فرزندم با این لباس دیده شود.»

چند سفارش

به هنگام اندیشه دربارهٔ موضوعی که شما را خشمگین ساخته است، اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. از چشم دیگران به موقعیت و مشکل نگاه کنید. طرف مقابل شما، چه نگرشی دربارهٔ مشکل دارد؟

۲. بپذیرید که همه ممکن است خطا کنند. نباید خطای دیگران را عمدی بدانید یا حتی فرصت خطا و جبران را از او بگیرید؛

۳. بپذیرید که ممکن است شما نیز در تصمیم هایتان خطا کنید؛ پس آن گونه که مایلید با شما رفتار کنند، با دیگران رفتار کنید؛

۴. دربارهٔ پیامدهای احتمالی تصمیم خودتان فکر کنید. آیا

کم هزینه ترین راه را انتخاب کرده اید؟ پیامد این راه را با دیگر راه ها مقایسه کنید؛

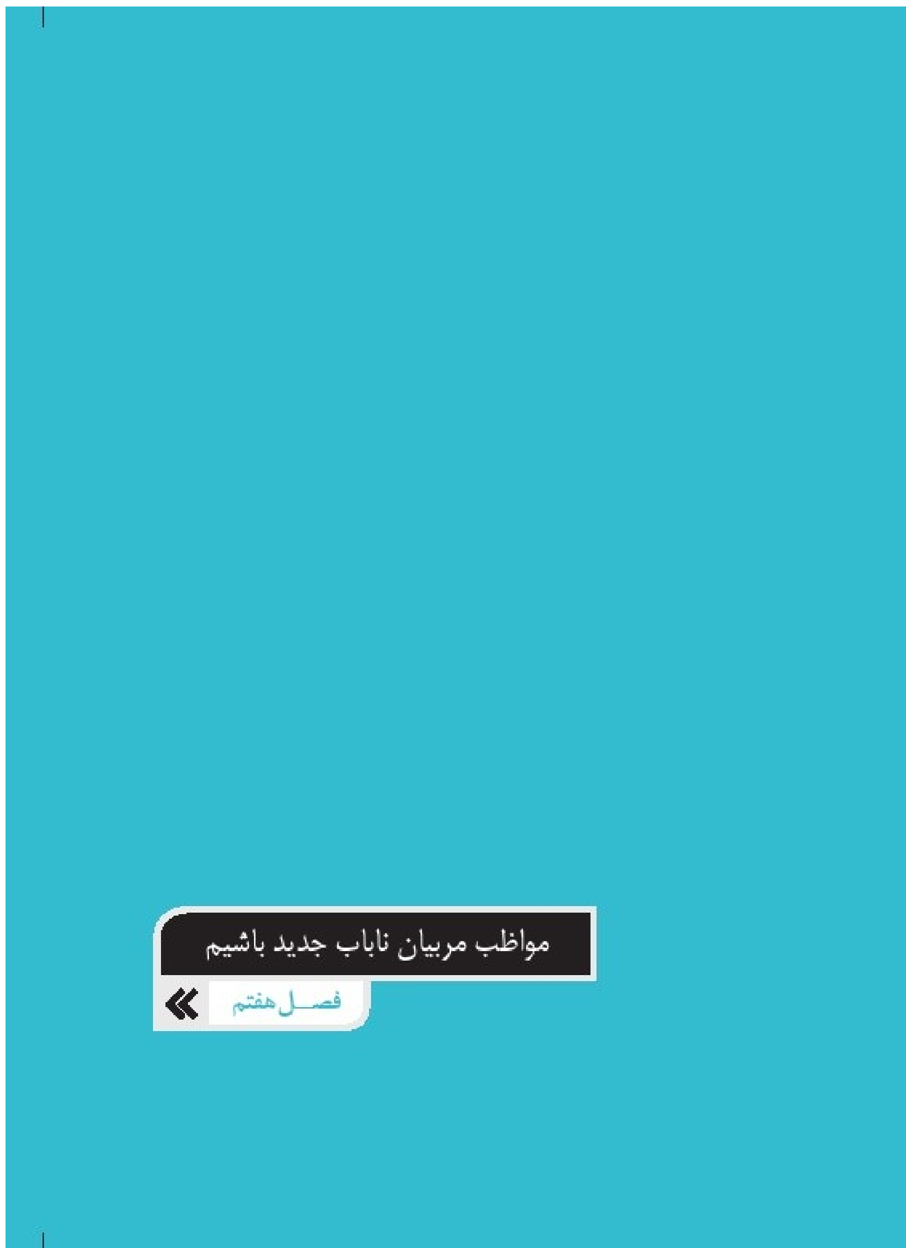
۵. ببینید آیا می توانید در راهی که انتخاب کرده اید، به درستی گام بردارید.

ص:۴۸

فصل هفتم : مواظب مربیان ناباب جدید باشیم

اشاره

تصویر



تصویر



ص:۵۰

امروز همه بـاهم بیگانه ایم. چشـمانمان به صـفحهٔ تلویزیون یا لپ تاپ یا تلفن همراه قفل شـده است و هرگاه مجبور می شویم سرمان را بچرخانیم، بایـد فوراً به سوی آن برگردیم. رفتن و آمـدنمان دیگر حس نمی شود. دیگر به چهرهٔ هم نگاه نمی کنیم. فقط گوشـمان صـدای همـدیگر را تحمل می کنـد. این یعنی غریبی در خانه و گم شـدن در فضای مجازی. گاه زنـدگی ها و دکورها و آرایش ها و رفتارهای اتوکشیدهٔ فیلم ها برای ما الگو می شود و آن ها را واقعی می پنداریم.

خـانم اشـک می ریخت و می گفت: «در این سه چهار سال که زنـدگی را شـروع کردیم، حتی یک کادوی سالگرد ازدواج و تولد نگرفتم. هیچ وقت ندیدم با دسته گل وارد خانه شود. هنوز یک چهارچرخ نداریم.»

مرد می گویـد: «این ها را از سـریال ها و فیلم ها یاد گرفته است. مگر تیپ و قیافهٔ خودش مثل زن ها و دختر های توی سـریال هاست؟!»

واقعاً سریال های تلویزیون برای آن دو، تجربهٔ زندگی و راهنمای زندگی شده بود و همهٔ آن ها را واقعی پنداشته بودند.

امروزه تأثیرات فیلم های سریالی یا سینمایی، به ویژه سریال های

پخش شده در کانال های ماهواره ای، در روابط اعضای خانواده بر کسی پوشیده نیست.

پنجره: خوراک آلوده

بیش از نیمی از اختلافات خانواده های جوان مربوط است به گشتن در سایت های گوناگون و حضور غیرعفیفانه در فضای مجازی و بی بندباری در تماس های اینترنتی و بلوتوث ها و پیامک ها.

باید همان گونه که مواظب خوراک خود و خانواده هستید، در استفاده از رسانه ها نیز مواظب باشید و حتی با کمک همدیگر، آسیب شناسی کرده و دقت کنید و اجازه ندهید تا ابزار و رسانه ها روابطتان را تغییر دهند و ناخواسته مربی و الگوی زندگی تان شوند.

سفارش

سواد رسانه ای خود را افزایش دهید و گاه باهم به نقد و بررسی و ارزشیابی اخلاقی فیلم ها و سریال ها بپردازید. از همین امروز، استفاده از رسانه های تصویری را در زندگی تان محدود کنید و وقت خود را با یکدیگر مصرف کنید:

ص:۵۲

۱-به کارهای جمعی با اعضای خانواده بپردازید.

۲-وقتی را برای دیدار خویشان قرار دهید.

۳-هنگام خوردن غذا یا گپ های خانوادگی، این گونه وسایل را خاموش کنید.

۴-از وب گردی برای رفع بیکاری جداً دوری کنید. اگر با اینترنت سروکار دارید، با هدف مشخص وارد این فضا شوید.

ص:۵۳

فصل هشتم: راز واژه های سحرآمیز و نشاط بخش

اشاره

تصویر



ص:۵۵

تصویر



ص:۵۶

واژه ها باد هوا نیستند که از دهان ما خارج می شود. باور کنید تنها با انتخاب چند کلمه، می توانید در فضای خانه، طراوت و شادابی بیافرینید و بذر محبت بکارید. به راحتی احساس و علاقهٔ خودتان را بر زبان بیاورید. بدانید خانم ها از این کلمات برای ادامهٔ زندگی انرژی مثبت می گیرند.

پنجره: تسخیر دل

زیبایی مردان در برابر همسران در زبان آن هاست. زبان به اسلحه ای می ماند که تیر آن همیشه بر هدف می نشیند. گاه قلب طرف مقابل را تسخیر و اسیر خود می سازد و گاه از او دشمنی زخمی می سازد. با جمله ای زیبا در هنگام ورود یا خروج از خانه، می توانید دل همسر خود را تسخیر کنید.

پیامبر اعظم می فرماید: «اینکه مرد به همسرش بگوید 'دوستت دارم' هیچ گاه از دل زن نمی رود.»(۱)

ص:۵۷

۱- . عن أبی عبد الله قال: قال رسول الله: قول الرجل للمرأه إنی احبک لا یذهب من قلبها أبداً (محمدبن یعقوب بن اسحاق کلینی، الکافی، ج۵، ص۵۶۸، حدیث۵۹).

به عکس، سخنان سست کننده و بازی بیهوده و بیجا با کلماتی مانند طلاق است که نمی توان آن ها را باد هوا پنداشت. این کلمات، بنیان خانواده و فضای روانی و عاطفی خانواده را دچار بحران و تزلزل می کند و فرزندان را از آیندهٔ زندگی، ناامید می سازد.

گاهی برخی بدون اینکه تصمیم به ازدواج مجدد داشته باشند، تنها برای اینکه ترس و نگرانی یا حتی حقارت همسر خود را ببینند، کلمات و سخنان دوپهلو یا تهدیدآمیز می گویند. درصورت تکرار بیجای این رفتارها، پیشنهاد ما به این افراد، مراجعه به مشاور است.

کلمات در مردان نیز تأثیر شگفت انگیزی می گذارد. مثلاً اگر به شوهر خود بگویید: «خوش حالم که همسر تو شدم» و «به تو افتخار می کنم»، نیرو و شادابی دوچندان به او می بخشید. اینکه شما در حضور فرزندان یا بستگان و نزدیکان، از همسرتان و کارش حمایت می کنید، به او رضایت از زندگی می دهد و برای غلبه بر مشکلات زندگی و اجتماعی به او انرژی مثبت می بخشد. با این کار، به دیگر اعضای خانواده نیز اطمینان و آرامش هدیه می کنید. پس به همسر خود بگویید که با همهٔ وجود، از زندگی خوب خود با شوهرتان خشنود هستید.

پنجره: بهترین لحن

فرزندان شما شیوهٔ سخن گفتن شما را دقیقاً می بینند و از آن،

محبت و همدلی و صـمیمت یاد می گیرند و آرامش کسب می کنند. در مقابل، درصورت تند و ناشایست سخن گفتن، علاوه بر الگو گیری از شما، دچار نگرانی و گاه، کابوس های شبانه می شوند. پس بهتر است به جای لحن دستوری و قانونی، ازجمله هـای لطیف و محترمانه و با آهنگ ملایم اسـتفاده کنیـد تا به غرور و شخصـیت افراد لطمه ای وارد نکنیـد. برای مـدیریت بهتر خانواده، روی شیوهٔ صحبت کردن و تُن صدایتان کار کنید.

امـام صادق می فرمایـد: «این زبان، کلیـد هر نیکی و بـدی است و سـزاوار است انسان مؤمن همان گونه که از طلا و نقرهٔ خود محافظت می کنـد، از زبان خود محافظت کنـد؛ چراکه پیامبر خدا می فرماید خداوند رحمت کند مؤمنی را که زبان خود را از هر بـدی نگه دارد. این، صـدقه ای برای خـودش است... . هیـچ کس از گنـاه در امـان نیست؛ مگر آنکه زبـان خـودش را نگه دارد.»(۱)

در زندگی مشترک، زن و شوهر باید پیش از اینکه در اجتماع و خانواده به نامی مشهور شوند، نام یکدیگر را با چاشنی محبت صـدا کنند؛ مثلاً آقامهدی یا زهراخانم و در فضای خانه، مهدی جان یا عزیزم و... . اگر بخواهید رفتارتان با خانواده را اصـلاح کنید و کلمات زیبا در

۱- . حسن بن علی بن شعبهٔ حرانی، تحف العقول عن آل الرسول، چ۲، قم: جامعهٔ مدرسین، ۱۴۰۴، ۱۳۶۳ق، ص۲۹۸.

مواجهۀ باهم به کار ببرید، ممکن است برخی که با این روش آشنا نیستند، شما را با متلک های خود مسخره کنند. از این مسئله هراسی به دل خود راه ندهید. در اینجا بهترین سخن برای خاموشی همیشگی آن ها، دفاع جانانه از شخصیت و جایگاه همسر و اعضای خانوادتان در نزد آنان است. مطمئن باشید این، سبب احترام قلبی آنان به شما و خانواده تان می شود.

اگر متلک و طنز تلخ در مطبوعات و فضای سیاسی اجتماعی بیرون کارایی دارد، در روابط زن و شوهر این گونه نیست؛ بلکه سبب کدورت و اندوه می شود. عیب جویی و متلک نه تنها موجب اصلاح نمی شود، بلکه زمینۀ فاصله گرفتن از یکدیگر و انتقام گیری را فراهم می کند.

خلاصه: فرهنگ لغات

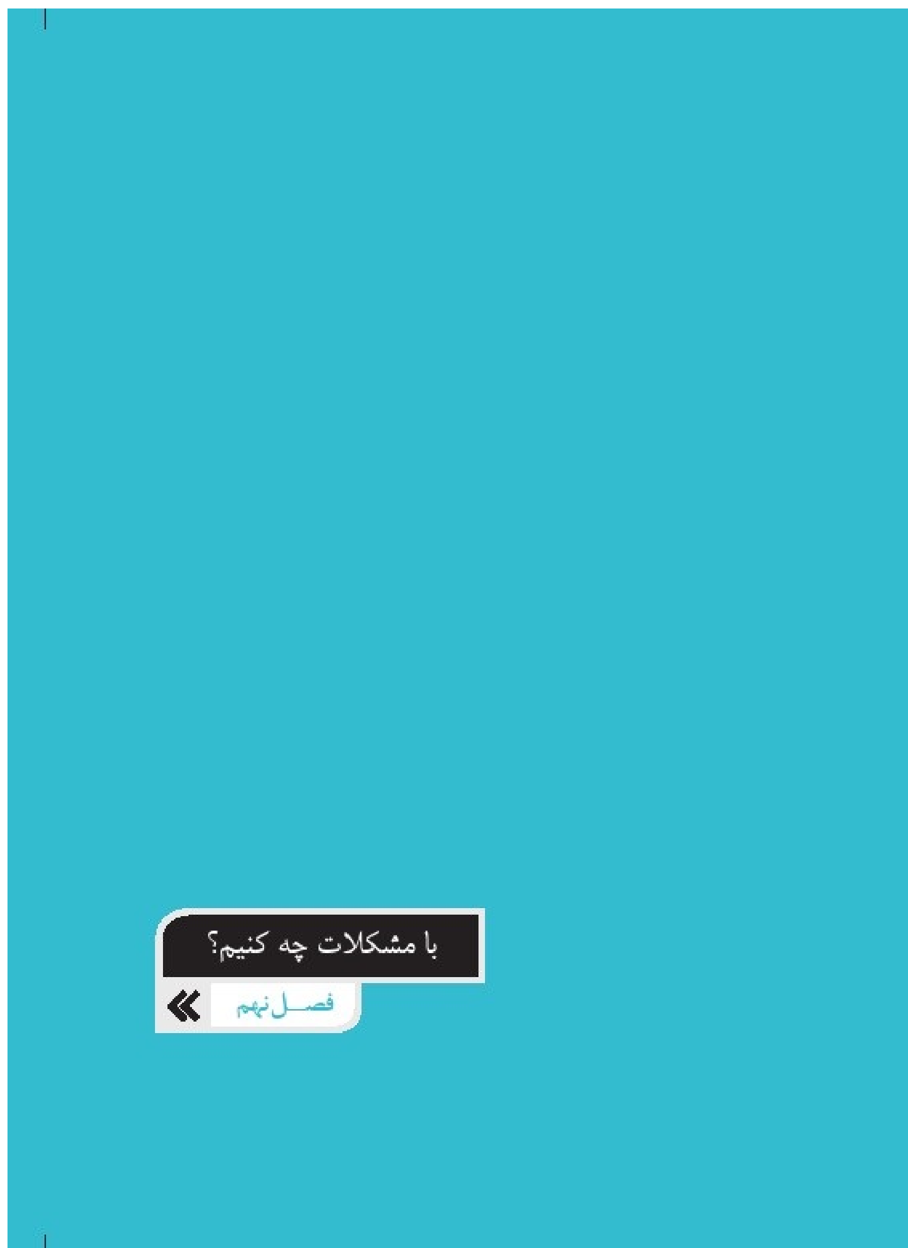
یکی از زمینه های ایجاد اختلاف در زندگی، به کارگیری نادرست واژه هاست. برای جلوگیری از اختلاف، باید با فرهنگ لغات یکدیگر آشنا شوید و زود نتیجه گیری نکنید. ممکن است برخی واژه های نامربوط در خانوادۀ شما، در فرهنگ دیگری، عادی تلقی شود.

ص:۶۰

فصل نهم: با مشکلات چه کنیم؟

اشاره

تصویر



ص:۶۱

تصویر



ص:۶۲

زنـدگی همیشه قند و عسل نیست؛ همیشه سراشـیبی و سرسـره نیست. بالاخره در جایی باید از نردبان بالا بروید تا سـر بخورید. داشـته های دنیا از پس نداشـته هایش به دست می آید. این سـنت الهی است که سـختی با آسانی همراه باشد.(۱) این هنر آدم هاست که از دل غم، شادی و از دل گرفتاری، آرامش درآورنـد. آن ها از سـیلاب های خروشان دریاچهٔ زیبای پشت سد و از احتیاجات، اختراعات می آفرینند. همین مدیریت کردن مشکلات و سختی هاست که برای انسان، پیروزی می آفریند.

پنجره: رسیدن به کامیابی

درآرامش بودن و در آسـایش زنـدگی کردن به معنـای انکـار واقعیـات و ندیـدن مشـکلات خود و دیگران نیست. انسان های موفق، ناکـامی و تلخی را انکـار نمی کننـد؛ امـا معتقدنـد می توان آن ها را به فرصت و درنهایت به کامیابی تبـدیل کرد. آنان فشارهای زندگی را مانند حرکات ورزشی می دانند که هرچه شدیدتر باشد، بدن را نیرومندتر می کند. ایشان شکست را

ص:۶۳

۱- .)إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْراً((انشراح، ۶).

مقدمهٔ پیروزی و سختی را طلیعهٔ آسانی می دانند.

شایـد بجا باشد که در اینجا قصهٔ «الاغ در چاه افتاده» را یادآور شویم: کشاورزی الاغی داشت و روزی از سـر اتفاق، در چاهی بـدون آب افتـاد. کشـاورز هرچه سـعی کرد، نتوانست الاـغ را از چـاه بیرون بیاورد. برای اینکه حیوان بیچاره زیاد زجر نکشـد، کشاورز و مردم روسـتا تصـمیم گرفتنـد چاه را با خاک پر کننـد تا الاغ زودتر بمیرد و زیاد زجر نکشد. هر بار که بر روی الاغ خاک می ریختند، او به خود تکانی می داد و خاک ها را به زیر پایش می ریخت. هرچه خاک بیشتری بر سر الاغ می ریختند، الاغ بالاتر می آمد تا اینکه توانست خودش را نجات دهد.

در زنـدگی نیز مشـکلات مثـل تلی از خـاک بر سـر مـا می ریزد و مـا مثـل همیشـه دو انتخـاب داریم: اول اینکه اجـازه بـدهیم مشـکلات، ما را زنده به گور کنند. دوم اینکه از مشـکلات برای بالندگی و رشد خود، سـکویی بسازیم. ضـمن اینکه مدیریت کردن مشکلات ممکن است کارگاه آموزشی مدیریت بحران برای دیگر اعضای خانواده باشد؛ آن هم به استادی شما.

ص:۶۴

خلاصه: مدیریت بحران

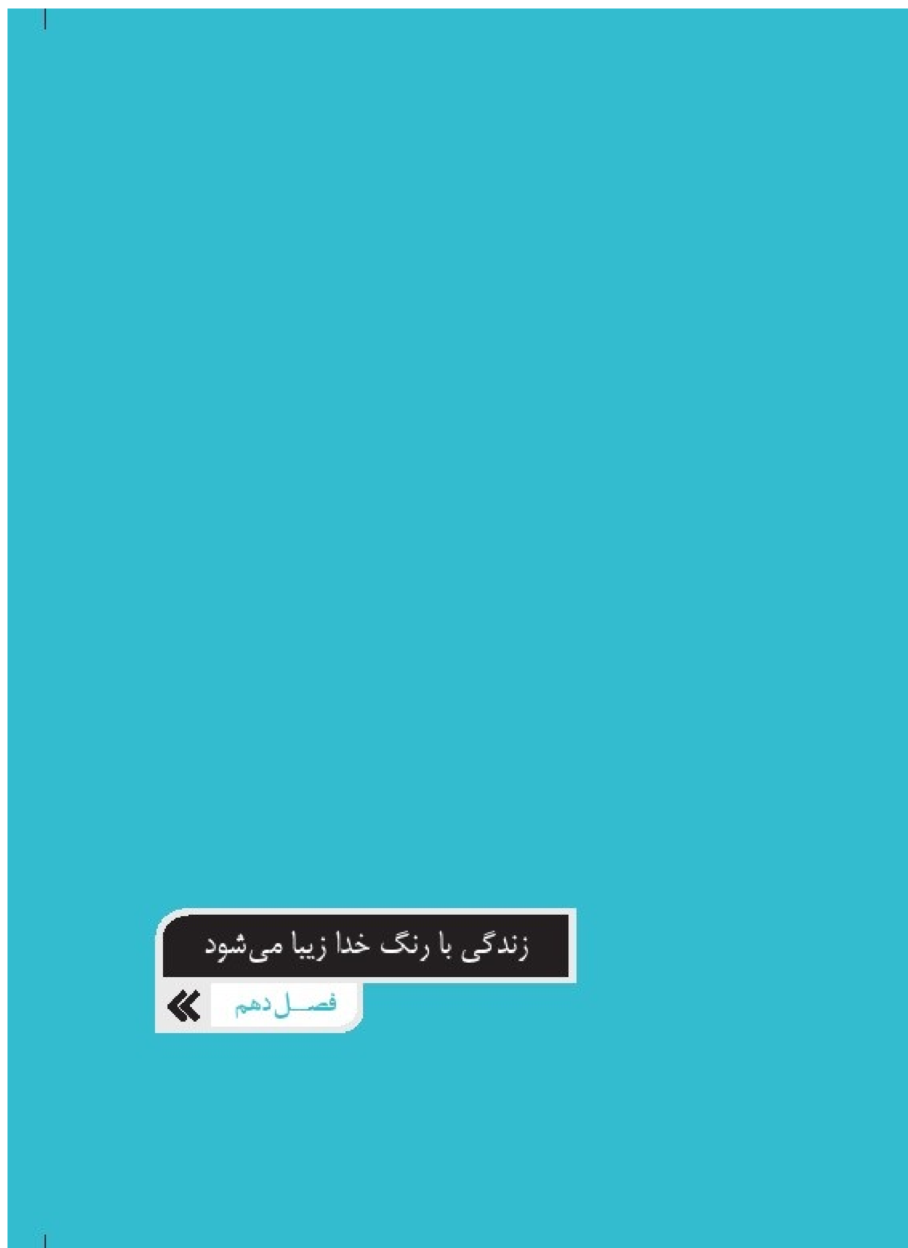
گرفتاریهـای روزانه و حوادث تلـخ و نـاگوار زنـدگی را در خـانه بـا اخم و چهرهٔ عبوس مطرح نکنیـد؛ چراکه خـانواده تان در سختی ها از شـما الگو می گیرنـد و شـیوهٔ مواجهه با مشـکلات و بحران ها را از شـما می آموزنـد. در موقعیت های بحرانی، با مدیریت همه جانبهٔ همراه با آرامش و مهارت، به آن ها درس مدیریت بحران بدهید.

ص:۶۵

فصل دهم: زندگی با رنگ خدا زیبا می شود

اشاره

تصویر



ص:۶۷

تصویر



ص:۶۸

پیرمرد در پارک نشسته و به برگی خشک خیره مانده بود. سلامش کردم. با سردی پاسخم را داد. پس از مدتی سکوت، نگاهی ناامیدانه به من انداخت و گفت: «انتظار مرگ چقدر سخت است.» گفتم: «خدای نکرده مگر دچار بیماری لاعلاج شده اید؟» گفت: «بیست روز است که بازنشسته شده ام. مدتی بود در خانه به همسرم کمک می کردم، تا اینکه خسته شدم. چند روزی است به این پارک می آیم و مردم را نگاه می کنم. نگاهم به این برگ افتاد که خشک و خرد شده است. با خودم گفتم این حکایت من است. عمری کار کردم. هر لحظهٔ آن را به چیزی دل خوش و سرگرم می شدم: قبولی در دانشگاه، ازدواج، پیداکردن شغل و بچه دارشدن، بچه ها را به خانهٔ بختشان فرستادن و... . اما امروز، به پایان خط رسیده ام و منتظر مرگ هستم.»

دوباره سکوت کرد. به دهانم چشم دوخت و منتظر ماند. تنها یک جمله گفتم که اشک حسرت و همراه با امید از چشمانش جوشید. گفتم: «پس خدا کجایش بود؟» هنگامی که از او دور می شدم، با خودم گفتم رنگ خدایی هیچ گاه خزان ندارد. با خود زمزمه می کردم: «بدان که دوستانِ خدا نه ترسی از آینده دارند و نه حسرتی برای گذشته.»(1)

ص:۶۹

۱- . «أَلا إِنَّ أَوْلِیاءَ اللَّهِ لا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَ لا هُمْ یَحْزَنُونَ» (یونس، ۶۲).

در دل مؤمن ناامیدی جایگاه ندارد. ناامیدی گناه کبیره شمرده می شود. در حالات بزرگان دین، حتی در سخت ترین وضعیت، افسردگی و ناامیدی دیده نمی شود. ناامیدی، از کسانی سر می زند که با خداوند و باور به رستاخیز بیگانه اند و توکل در آن ها نیست.

سخن آخر :فرهنگ توکل

در این جهان پرهیاهو، آنچه می توانـد به انسان امیـد و توانی دوچندان دهد، ایمان به جهان دیگر و ایمان به خداوند است. بی خـدایی برای انسـان، تنهـایی و نگرانی و افسـردگی می آورد. در مقابـل، توکل، احساس پشـتوانه داشـتن و امیـد و نشاط را در انسان زنـده می کنـد. گسترش فرهنگ توکل در خانه، ریشه دواندن درخت امیدواری است. خانواده ای که در امورش به خدا توکـل می کنـد، در مقـابله بـا سـختی هـا موفق تر است؛ چراکه معتقـد است هرچه از خـدا نـازل شود، خیر مطلق است. در این صورت است که می توانند تمامی بحران ها و سختی ها را با آرامش و امیدواری مدیریت کنند و پشت سر بگذارند.

ص:۷۱

بیشتر بخوانیم

۱-محمد جواد باقری،راه های صمیمیت در خانه ، رهنمای شماره ۱: معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی .

۲- محمد جواد مروجی طبسی ،تصویری از زندگی حضرت فاطمه س ، رهنمای شماره ۵۳: معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی .

۳- علی نقی فقیهی ،ارتباط نیکو زیر یک سقف ، رهنمای شماره ۶۰: معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی .

۴-محمد جواد حاج علی اکبری ، همسفر تا بهشت ، رهنمای شماره ۶۸: معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی .

۵- علی نقی فقیهی ،چگونه همسری باشیم ؟، رهنمای شماره ۸۲: معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی .

۶- سید مهدی قانع ،دریچه ای نو به زندگی ، رهنمای شماره ۹۹: معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی .

ص:۷۲

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ.ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان -خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



WWW



www.Ghaemiyeh.ir
مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.
۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹